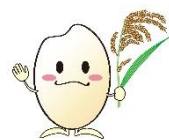


10月 食育だより

令和3年10月
南砺市立福光中学校

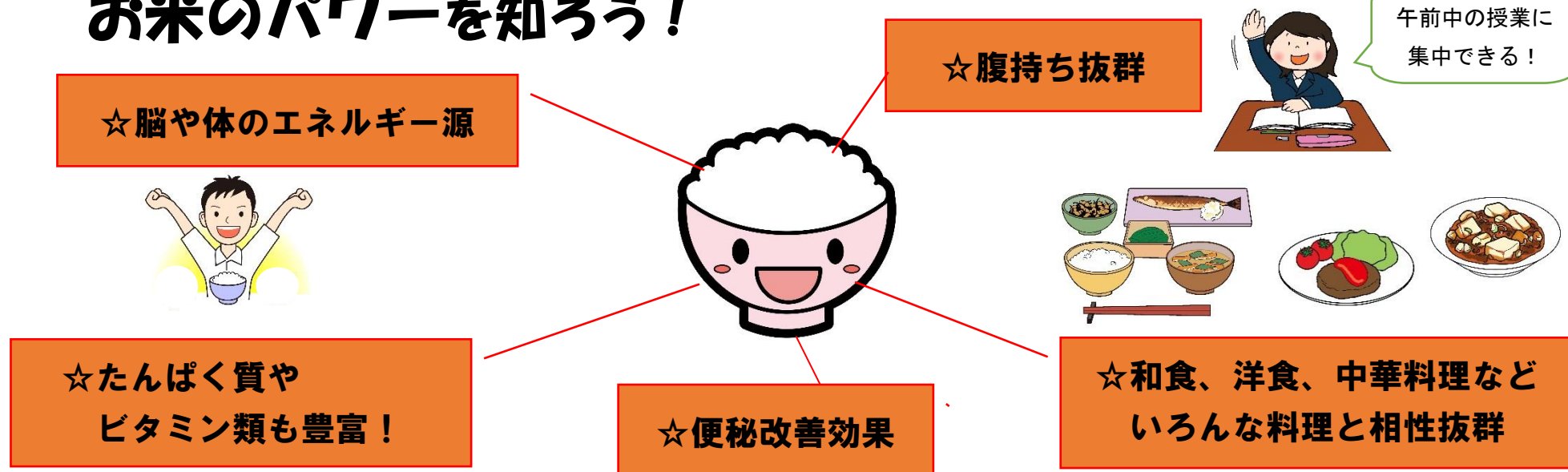
秋の訪れを感じるようになりました。「スポーツの秋」や「読書の秋」と言われますが、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、他にも「実りの秋」、「食欲の秋」と言われるように、おいしい食べ物が収穫される季節でもあります。

新米の季節がやってきました

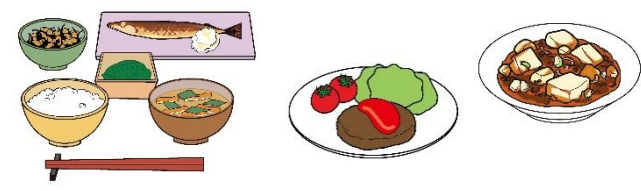


米と日本人の食生活の歴史は古く、縄文時代に大陸から稲が伝わり、稲作が始まりました。米は、私たちの主食として欠かせない日本の食文化をつくってきた食べ物です。昔は1食1合、1日3食で3合を食べていましたが、現在のお米の消費量は昔の3分に1に減っていると言われています。お米のよさを見直し、しっかり活動するために適量のごはんを食べるようにしましょう。

お米のパワーを知ろう！

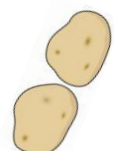


午前中の授業に集中できる！



ごはん1杯分（中学生の場合約200～220g）の栄養

炭水化物(糖質) 74g
ごはんの主成分です。脳や体のエネルギー源になります。じゃがいも3～4個分に相当。



ビタミンB1 0.04mg
疲労回復の働きがあります。キャベツの葉約2枚分に相当。



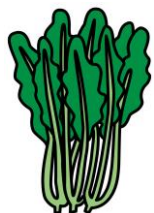
食物繊維 1g
整腸作用があります。セロリー約2/3本分に相当。



たんぱく質 5g
血や筋肉、臓器など体を作るもとになります。牛乳コップ約3/4杯分に相当。



鉄 0.2mg
酸素を全身に運ぶ働きをします。ほうれんそうの葉2枚分に相当。



亜鉛 1.2mg
細胞の形成や味覚に関わります。ブロッコリー約1/2本分に相当。



富山県で栽培されている主な米の品種

コシヒカリ

富山県で作られているお米の約7割がコシヒカリです。食感もちもちと粘りがあり、味は甘みがあります。いろいろな新品种が開発されていますが、今でも一番人気のあるお米です。

てんたかく

富山県で誕生した早生の品種です。どんなに暑い夏でもおいしいお米になる品種で、コシヒカリより早く収穫できるので、真っ先に富山の新米を味わうことができます。

富富富 (ふふふ)

平成30年秋にデビューした新しい富山米です。コシヒカリよりも草丈が低いので倒れにくく、稲穂やもみを枯らしてしまう「いもち病」という病気にも強いお米です。

※ 給食では南砺市産の米（9月頃までコシヒカリ、10月頃から富富富）を使用しています。